Что можно есть перед сном

21 августа 2020 г. Просмотров: 103550

Не есть перед сном — это важное правило почти каждого диетического рациона. Такой запрет базируется на том, что вся пища, съеденная на ночь, превратится в жир. На самом деле в правиле есть неточности. Далее о том, стоит ли включить ужин в свой рацион, какие продукты для этого подойдут, а каких стоит избегать.

Можно ли есть перед сном?

Бытует мнение, что есть перед сном нельзя ни при каких обстоятельствах и все съеденное непременно отложится жировой прослойкой на боках. Но перекус перед сном необходим, если организм этого требует.

Американские ученые провели эксперимент с участием двух групп людей, результаты которого были весьма противоречивы бытующему мнению. Первая группа не ужинала после 18:00, вторая питалась дробно (ужин был лёгкий, низкокалорийный за 2 часа до сна).

Результаты показали, что люди без ужина утром очень голодны и склонны к перееданию (более того, уровень сахара в крови падает, и возникает тяга к сладкому, жирному). А группа с ужином имеет равные показатели сахара, отсутствие сильного голода. При этом участники чувствуют себя лучше как физически, так и морально. А это, конечно же, залог успешной диеты без срывов.

Но все ученые сходятся в одном, что если в течение дня не было возможности нормально питаться, вечером, естественно, возникнет чувство голода. Чтобы справиться с ним и не набрать лишних килограммов, необходимо придерживаться определенных правил и выбирать правильные продукты перед сном.

Особенности вечернего перекуса:

1. Лучше избегать высокоуглеводной и жирной пищи. Углеводы и жиры долго перевариваются, и если лечь спать слишком рано после такой пищи, она непременно отложится в жир на боках.
2. Большинство худеющих продолжает придерживаться правила — не есть после 18.00, но диетологами давно уже развеян миф о пользе такого запрета. Ужин можно устроить за 4 часа до сна, а перекус — за 1-2 часа.
3. Даже если вы поужинали слишком поздно, лучше немного подождать и не ложиться. Во-первых, процесс пищеварения будет мешать нормальному сну, во-вторых, все процессы во время сна замедляются.
4. Калорийность ужина должна быть ниже, чем всех остальных приемов пищи.
5. От позднего перекуса лучше отказаться, но если такой возможности нет, его энергетическая ценность должна быть равна стакану кефира.
6. После вечернего перекуса не стоит ложиться или сидеть, нужна минимальная физическая нагрузка — прогулка по квартире или улице пойдет на пользу.
7. Ужин стоит выбирать белковый, нежирный.
8. Правильный способ приготовления — немаловажная деталь. Лучше выбирать отварные или тушеные продукты перед сном.
9. Порция не должна превышать 250-300 грамм.

Какие продукты разрешены перед сном?

По мнению диетологов, правильный ужин и легкий вечерний перекус не навредит, а даже поможет в похудении. Но стоит знать, какие продукты можно есть перед сном. Поэтому, если без перекуса никак не обойтись, нужно остановить выбор на разрешенных продуктах и соблюдать все правила правильного ужина.

Самые полезные продукты перед сном, употребляя которые можно не только не навредить похудению, но и ему поспособствовать:

- **Филе курицы или индюшки**. Наиболее правильный вариант для ужина — отварное филе, но его также можно тушить с овощами. В курином и индюшачьем филе фактически нет углеводов. Поэтому оно является лучшим решением, которое не навредит фигуре. К нему можно добавить легкий овощной салат без заправки или приправленный лимоном.
- **Яйца**. Отличным вариантом ужина станут омлет на пару или отварные яйца. Белок яйца состоит из чистого белка, который легко усваивается. Но стоит учитывать высокую калорийность желтка, а также в нем высокое содержание жира и холестерина. Поэтому от него стоит или вообще отказаться, или ограничить потребление вид до двух целых. В омлет можно добавить молоко и горсть творога.
- **Твердый сыр с низким содержанием жира**. Несколько ломтиков вкусного сыра помогут справиться с вечерним голодом, а в тандеме с овощным салатом станут полноценным ужином. Продукт богат витаминами и минералами, а также положительно влияет на пищеварение.
- **Молоко**. Стакан теплого молока не только поможет справиться с голодом, но и улучшить сон. В нем содержится Триптофан — аминокислота, которая обладает седативным эффектом. В молоко можно добавить чайную ложку меда или корицы, чем сделать напиток еще более вкусным и полезным.
- **Обезжиренные кисломолочные продукты**. Они содержат легкий белок, который хорошо усваивается организмом. При этом не перегружают пищеварительную систему, что немаловажно для диетического питания. Их можно отнести к списку полезных продуктов перед сном, потому что полезные бактерии способствуют улучшению метаболизма.
- **Авокадо**. Утверждение, что авокадо содержит много жиров и является калорийным продуктом, действительно можно подтвердить. Но вот то, что его нельзя на ночь — ошибка. Авокадо содержит полезные растительные, жирные кислоты, которые легко усваиваются и не вредят похудению. Поэтому его относят к продуктам, которые можно есть перед сном.
- **Грецкие орехи**. Продукт очень калорийный, но также имеет большую насыщаемость. Это значит, что горсть орехов до 40г утолит голод, не навредив фигуре.
- **Фрукты**. Вопреки мнению о запрете употребления фруктов на ночь, диетологи утверждают, что их можно есть на ужин, но стоит выбирать несладкие. Предпочтение желательно отдать зеленым яблокам. Они низкокалорийные, но отлично утоляют голод. Можно запечь с творогом и медом, так яблоко будет не кислым. Отлично для перекуса подойдут грейпфрут и другие цитрусовые. Они богаты витаминами, в их составе входит нарингин, который увеличивает скорость обмена веществ, а также помогает расщеплять жиры. Продукт низкокалорийный, содержит полезную клетчатку. Для вечернего перекуса подойдет груша. Фрукт поможет очистить организм от шлаков и токсинов.
- **Рыба и морепродукты**. Для ужина подойдут нежирные сорта рыбы, лучше белой. Это источник белка, который так необходим при похудении. Полезно рыбу употреблять с овощами, поэтому филе на овощной подушке или тушеное с овощами станет незаменимым на диете. Такой ужин поможет в борьбе с холестерином и обогатит организм йодом.
Источником йода также является морская капуста, она тоже относится к продуктам, которые можно есть перед сном. На ужин можно приготовить морепродукты с чесночным соусом или лимонной заправкой, но такой вариант достаточно дорогостоящий.
- **Овощи**. Они некалорийны и богаты полезной клетчаткой. Однако на ужин стоит отдать предпочтение тушеным или вареным овощным блюдам. Причиной тому является то, что клетчатка из приготовленных овощей усваивается лучше и быстрее. Хорошим вариантом станет овощная запеканка. Также можно сделать овощной смузи, он окажет детокс эффект и может справиться с вечерним чувством голода.

Если соблюдать все правила и знать, какие продукты есть перед сном, можно не бояться набрать лишние килограммы, не отказывая организму в вечернем перекусе.

Что нельзя есть перед сном?

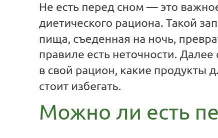
Очень важно учитывать не только разрешенные продукты, но и те, которые запрещены к употреблению на ночь, чтобы не прибавилось жировых складок на боках, а на весах — лишних килограммов.

Что нельзя есть перед сном:

- **Фастфуд**. Такие продукты стоит исключить из любого рациона. Они очень калорийны, при этом насыщение не длится долго. Зато гарантировано будет нарушена работа ЖКТ, появятся лишние килограммы и проблемы со здоровьем.
- **Макароны и хлебобулочные изделия**. Это продукты, которые нельзя есть перед сном, так как они долго перевариваются, а значит, организм будет превращать их в жир.
- **Сладости**. К ним относятся конфеты, шоколад, торты, пирожные, мороженое (фруктовое тоже не стоит употреблять на ужин), батончики и искусственные подсластители. Они имеют самую низкую насыщаемость при огромной калорийности. Сладости — это продукты с высоким гликемическим индексом, а значит, организм не сможет быстро справиться с выбрасываемой глюкозой и отложит часть в жир. После их употребления аппетит возвращается быстро и еще более ярко выраженным. Помимо этого, неприятным бонусом к жировым бокам станет кариес.
- **Супы**. На первый взгляд кажется, что легкий суп на ужин — лучший вариант. Он не нанесет вреда фигуре, но стимулирует повышение аппетита. Через короткий промежуток времени аппетит вернется еще сильнее, чем до поедания супа. К тому же малой порцией первого блюда тяжело насытиться, а чем больше порция, тем более растянутый желудок в итоге.
- **Крупы**. Очень полезны и необходимы для организма, но не перед сном. Они имеют большую калорийность и показывают огромную гликемическую нагрузку. Каши необходимо употреблять до обеда (или на обед).
- **Крахмалистые овощи**. Несмотря на то, что на ужин можно употреблять овощи, необходимо избегать крахмалистых. Крахмал замедляет метаболизм. Также в крахмалистых овощах преобладают быстрые углеводы, которые отлаживаются в жир.
- **Жирное мясо**. К нему относятся свинина, баранина, утка и другие. Тяжело усвояемы. Организм может не справиться с такими продуктами, которые нельзя есть перед сном, и запасти часть в жировых боках.
- **Соленые блюда**. Ужин не стоит солить во время приготовления. Излишек соли на ночь может спровоцировать задержку жидкости и отеки. В результате — лишние килограммы на весах и снижение мотивации к похудению.
- **Копчености**. Содержат очень много соли, что впоследствии вызывает чувство жажды. А жажду часто путают с голодом, риск сорваться и переесть моментально возрастает.
- **Жареное**. Калорийность продуктов во время жарки заметно увеличивается, а также теряются все полезные свойства, содержащиеся в них.
- **Острые блюда**. Чем более ярко выраженный вкус блюда, тем больше аппетит. Поэтому лучше отказаться от специй во время приготовления ужина. Острые блюда хочется заесть и запить, что вовсе не хорошо для вечера.
- **Консервированные и маринованные овощи**. Содержание сахара и уксуса в продуктах оказывает негативное влияние, провоцирует рост аппетита, кроме того, повышенное количество соли может спровоцировать возникновение повышенной жажды и отеков.
- **Сладкие фрукты**. К таким можно отнести манго, бананы, хурму и виноград.
- **Соевый соус**. Многие ошибочно считают, что соль можно заменить соевым соусом. В нем также много соли, которая окажет негативное влияние на худеющий организм.
- **Семечки**. Имеют очень высокую калорийность. И на небольшой горсти тяжело остановиться. Провоцируют жажду и аппетит.
- **Алкогольные напитки**. Диетологи разрешают во время диеты иногда побаловать себя бокалом сухого вина, но не стоит это делать перед сном. Алкоголь способен пробуждать аппетит, и соответственно риск срыва возрастает. Крепкие напитки имеют высокую калорийность. Помимо этого, прием спиртного вечером плохо сказывается на общем самочувствии. В результате: сухость во рту, темные круги под глазами и сниженная работоспособность на весь день.
- **Кофе**. Еще один напиток, который нельзя пить перед сном. Аналогично алкоголю, повышает аппетит. Помимо этого, высокое содержание кофеина не даст уснуть вовремя, а это еще шанс перекусить лишний раз перед сном.
- **Газированные напитки**. Вызывают метеоризм в желудке, что не способствует хорошему сну, а также содержат огромное количество сахаров.

Что можно есть перед сном

Автор: Алла Федорченко
Практикующий эндокринолог-диетолог по вопросам здоровья и молодости, сахарного диабета, щитовидной железы, ожирения, похудения и стройности.
Комментарии: 0 | Раздел: Диеты и похудение

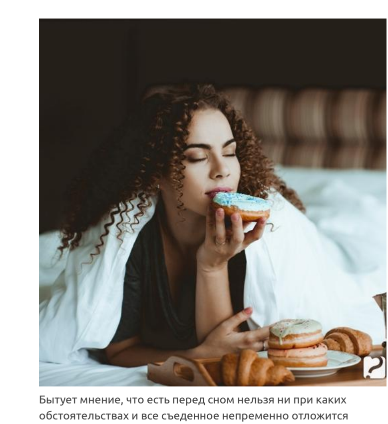


Можно ли есть перед сном? Какие продукты разрешены, а от каких необходимо отказаться?

Содержание:
Можно ли есть перед сном
Какие продукты разрешены
Что нельзя перед сном

Не есть перед сном — это важное правило почти каждого диетического рациона. Такой запрет базируется на том, что вся пища, съеденная на ночь, превратится в жир. На самом деле в правиле есть неточности. Далее о том, стоит ли включить ужин в свой рацион, какие продукты для этого подойдут, а каких стоит избегать.

Можно ли есть перед сном?



Бытует мнение, что есть перед сном нельзя ни при каких обстоятельствах и все съеденное непременно отложится жировой прослойкой на боках. Но перекус перед сном необходим, если организм этого требует.

Американские ученые провели эксперимент с участием двух групп людей, результаты которого были весьма противоречивы бытующему мнению. Первая группа не ужинала после 18:00, вторая питалась дробно (ужин был лёгкий, низкокалорийный за 2 часа до сна).

Результаты показали, что люди без ужина утром очень голодны и склонны к перееданию (более того, уровень сахара в крови падает, и возникает тяга к сладкому, жирному). А группа с ужином имеет равные показатели сахара, отсутствие сильного голода. При этом участники чувствуют себя лучше как физически, так и морально. А это, конечно же, залог успешной диеты без срывов.

Но все ученые сходятся в одном, что если в течение дня не было возможности нормально питаться, вечером, естественно, возникнет чувство голода. Чтобы справиться с ним и не набрать лишних килограммов, необходимо придерживаться определенных правил и выбирать правильные продукты перед сном.

Особенности вечернего перекуса:

1. Лучше избегать высокоуглеводной и жирной пищи. Углеводы и жиры долго перевариваются, и если лечь спать слишком рано после такой пищи, она непременно отложится в жир на боках.
2. Большинство худеющих продолжает придерживаться правила — не есть после 18.00, но диетологами давно уже развеян миф о пользе такого запрета. Ужин можно устроить за 4 часа до сна, а перекус — за 1-2 часа.
3. Даже если вы поужинали слишком поздно, лучше немного подождать и не ложиться. Во-первых, процесс пищеварения будет мешать нормальному сну, во-вторых, все процессы во время сна замедляются.
4. Калорийность ужина должна быть ниже, чем всех остальных приемов пищи.
5. От позднего перекуса лучше отказаться, но если такой возможности нет, его энергетическая ценность должна быть равна стакану кефира.
6. После вечернего перекуса не стоит ложиться или сидеть, нужна минимальная физическая нагрузка — прогулка по квартире или улице пойдет на пользу.
7. Ужин стоит выбирать белковый, нежирный.
8. Правильный способ приготовления — немаловажная деталь. Лучше выбирать отварные или тушеные продукты перед сном.
9. Порция не должна превышать 250-300 грамм.

Какие продукты разрешены перед сном?

По мнению диетологов, правильный ужин и легкий вечерний перекус не навредит, а даже поможет в похудении. Но стоит знать, какие продукты можно есть перед сном. Поэтому, если без перекуса никак не обойтись, нужно остановить выбор на разрешенных продуктах и соблюдать все правила правильного ужина.

Самые полезные продукты перед сном, употребляя которые можно не только не навредить похудению, но и ему поспособствовать:

- Филе курицы или индюшки. Наиболее правильный вариант для ужина — отварное филе, но его также можно тушить с овощами. В курином и индюшачьем филе фактически нет углеводов. Поэтому оно является лучшим решением, которое не навредит фигуре. К нему можно добавить легкий овощной салат без заправки или приправленный лимоном.
- Яйца. Отличным вариантом ужина станут омлет на пару или отварные яйца. Белок яйца состоит из чистого белка, который легко усваивается. Но стоит учитывать высокую калорийность желтка, а также в нем высокое содержание жира и холестерина. Поэтому от него стоит или вообще отказаться, или ограничить потребление вид до двух целых. В омлет можно добавить молоко и горсть творога.
- Твердый сыр с низким содержанием жира. Несколько ломтиков вкусного сыра помогут справиться с вечерним голодом, а в тандеме с овощным салатом станут полноценным ужином. Продукт богат витаминами и минералами, а также положительно влияет на пищеварение.
- Молоко. Стакан теплого молока не только поможет справиться с голодом, но и улучшить сон. В нем содержится Триптофан — аминокислота, которая обладает седативным эффектом. В молоко можно добавить чайную ложку меда или корицы, чем сделать напиток еще более вкусным и полезным.
- Обезжиренные кисломолочные продукты. Они содержат легкий белок, который хорошо усваивается организмом. При этом не перегружают пищеварительную систему, что немаловажно для диетического питания. Их можно отнести к списку полезных продуктов перед сном, потому что полезные бактерии способствуют улучшению метаболизма.
- Авокадо. Утверждение, что авокадо содержит много жиров и является калорийным продуктом, действительно можно подтвердить. Но вот то, что его нельзя на ночь — ошибка. Авокадо содержит полезные растительные, жирные кислоты, которые легко усваиваются и не вредят похудению. Поэтому его относят к продуктам, которые можно есть перед сном.
- Грецкие орехи. Продукт очень калорийный, но также имеет большую насыщаемость. Это значит, что горсть орехов до 40г утолит голод, не навредив фигуре.
- Фрукты. Вопреки мнению о запрете употребления фруктов на ночь, диетологи утверждают, что их можно есть на ужин, но стоит выбирать несладкие. Предпочтение желательно отдать зеленым яблокам. Они низкокалорийные, но отлично утоляют голод. Можно запечь с творогом и медом, так яблоко будет не кислым. Отлично для перекуса подойдут грейпфрут и другие цитрусовые. Они богаты витаминами, в их составе входит нарингин, который увеличивает скорость обмена веществ, а также помогает расщеплять жиры. Продукт низкокалорийный, содержит полезную клетчатку. Для вечернего перекуса подойдет груша. Фрукт поможет очистить организм от шлаков и токсинов.
- Рыба и морепродукты. Для ужина подойдут нежирные сорта рыбы, лучше белой. Это источник белка, который так необходим при похудении. Полезно рыбу употреблять с овощами, поэтому филе на овощной подушке или тушеное с овощами станет незаменимым на диете. Такой ужин поможет в борьбе с холестерином и обогатит организм йодом.
Источником йода также является морская капуста, она тоже относится к продуктам, которые можно есть перед сном. На ужин можно приготовить морепродукты с чесночным соусом или лимонной заправкой, но такой вариант достаточно дорогостоящий.
- Овощи. Они некалорийны и богаты полезной клетчаткой. Однако на ужин стоит отдать предпочтение тушеным или вареным овощным блюдам. Причиной тому является то, что клетчатка из приготовленных овощей усваивается лучше и быстрее. Хорошим вариантом станет овощная запеканка. Также можно сделать овощной смузи, он окажет детокс эффект и может справиться с вечерним чувством голода.

Если соблюдать все правила и знать, какие продукты есть перед сном, можно не бояться набрать лишние килограммы, не отказывая организму в вечернем перекусе.

Что нельзя есть перед сном?

Очень важно учитывать не только разрешенные продукты, но и те, которые запрещены к употреблению на ночь, чтобы не прибавилось жировых складок на боках, а на весах — лишних килограммов.

Что нельзя есть перед сном:

- Фастфуд. Такие продукты стоит исключить из любого рациона. Они очень калорийны, при этом насыщение не длится долго. Зато гарантировано будет нарушена работа ЖКТ, появятся лишние килограммы и проблемы со здоровьем.
- Макароны и хлебобулочные изделия. Это продукты, которые нельзя есть перед сном, так как они долго перевариваются, а значит, организм будет превращать их в жир.
- Сладости. К ним относятся конфеты, шоколад, торты, пирожные, мороженое (фруктовое тоже не стоит употреблять на ужин), батончики и искусственные подсластители. Они имеют самую низкую насыщаемость при огромной калорийности. Сладости — это продукты с высоким гликемическим индексом, а значит, организм не сможет быстро справиться с выбрасываемой глюкозой и отложит часть в жир. После их употребления аппетит возвращается быстро и еще более ярко выраженным. Помимо этого, неприятным бонусом к жировым бокам станет кариес.
- Супы. На первый взгляд кажется, что легкий суп на ужин — лучший вариант. Он не нанесет вреда фигуре, но стимулирует повышение аппетита. Через короткий промежуток времени аппетит вернется еще сильнее, чем до поедания супа. К тому же малой порцией первого блюда тяжело насытиться, а чем больше порция, тем более растянутый желудок в итоге.
- Крупы. Очень полезны и необходимы для организма, но не перед сном. Они имеют большую калорийность и показывают огромную гликемическую нагрузку. Каши необходимо употреблять до обеда (или на обед).
- Крахмалистые овощи. Несмотря на то, что на ужин можно употреблять овощи, необходимо избегать крахмалистых. Крахмал замедляет метаболизм. Также в крахмалистых овощах преобладают быстрые углеводы, которые отлаживаются в жир.
- Жирное мясо. К нему относятся свинина, баранина, утка и другие. Тяжело усвояемы. Организм может не справиться с такими продуктами, которые нельзя есть перед сном, и запасти часть в жировых боках.
- Соленые блюда. Ужин не стоит солить во время приготовления. Излишек соли на ночь может спровоцировать задержку жидкости и отеки. В результате — лишние килограммы на весах и снижение мотивации к похудению.
- Копчености. Содержат очень много соли, что впоследствии вызывает чувство жажды. А жажду часто путают с голодом, риск сорваться и переесть моментально возрастает.
- Жареное. Калорийность продуктов во время жарки заметно увеличивается, а также теряются все полезные свойства, содержащиеся в них.
- Острые блюда. Чем более ярко выраженный вкус блюда, тем больше аппетит. Поэтому лучше отказаться от специй во время приготовления ужина. Острые блюда хочется заесть и запить, что вовсе не хорошо для вечера.
- Консервированные и маринованные овощи. Содержание сахара и уксуса в продуктах оказывает негативное влияние, провоцирует рост аппетита, кроме того, повышенное количество соли может спровоцировать возникновение повышенной жажды и отеков.
- Сладкие фрукты. К таким можно отнести манго, бананы, хурму и виноград.
- Соевый соус. Многие ошибочно считают, что соль можно заменить соевым соусом. В нем также много соли, которая окажет негативное влияние на худеющий организм.
- Семечки. Имеют очень высокую калорийность. И на небольшой горсти тяжело остановиться. Провоцируют жажду и аппетит.
- Алкогольные напитки. Диетологи разрешают во время диеты иногда побаловать себя бокалом сухого вина, но не стоит это делать перед сном. Алкоголь способен пробуждать аппетит, и соответственно риск срыва возрастает. Крепкие напитки имеют высокую калорийность. Помимо этого, прием спиртного вечером плохо сказывается на общем самочувствии. В результате: сухость во рту, темные круги под глазами и сниженная работоспособность на весь день.
- Кофе. Еще один напиток, который нельзя пить перед сном. Аналогично алкоголю, повышает аппетит. Помимо этого, высокое содержание кофеина не даст уснуть вовремя, а это еще шанс перекусить лишний раз перед сном.
- Газированные напитки. Вызывают метеоризм в желудке, что не способствует хорошему сну, а также содержат огромное количество сахаров.

Что можно есть перед сном — смотрите на видео:

Учеными доказана польза от ужина в рационе. Главное — соблюдать простые правила и знать, какие продукты нельзя есть перед сном. Тогда удастся получить отличные результаты похудения.

Читать источник: tutknow.ru

Розничная торговля лекарственных препаратов, отпускаемых по рецепту на лекарственный препарат, наркотических лекарственных препаратов и психотропных лекарственных препаратов, а также спиртосодержащих лекарственных препаратов с объемной долей этилового спирта свыше 25 процентов не осуществляется дистанционным способом.

Информация, представленная на нашем сайте, в том числе описания товаров, носит справочный характер и не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения. Лекарства должны применяться только после консультации с врачом! Посетитель сайта принимает на себя ответственность за все последствия использования любой информации, содержащейся на нашем сайте. Официальная информация по применению находится в инструкции. Перед применением необходимо внимательно ознакомиться с инструкцией, находящейся в упаковке.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА